Elfoglalt nők 20 napos programja

Egyszerű verzió

Hámori Blanka

A 21. századi nők számtalan plusz szereppel és teendővel bírnak elődeikhez képest: szeretnénk tanulni, jól dolgozni, és különböző szerepekben helyt állni… A sorban utolsóként szerepelünk mi saját magunk, pedig egyértelmű jelek utalnak rá, hogy több mozgásra, egészségesebb tápanyagokra lenne szükségünk. Mi a megoldás, mikor állandó idő hiánnyal küzdünk?

1. Tervezz! Ezt most helyetted elvégeztem… ☺ A terv kötelező, mert nem lesz energiád egy fáradt nap végén még átgondolni, döntést hozni…
2. Egyszerű teendők: videós edzés, salik… semmi túlgondolás!
3. Ritmus: tartható ritmus, ciklusok, 4 naponta pihenő (főzésben, edzésben)

Ezekkel az összetevőkkel a programod végre jól működhet, és elérheted az a formát, súlyt és közérzetet, amiről eddig álmodtál! ☺

HAJRÁ!!

Blanka

A kapcsolódó anyagok a Zárt Klubban elérhetők! jelentkezés, bejelentkezés itt: [www.hamoriblanka.hu](http://www.hamoriblanka.hu)

*Rapid edzések videó-sorozat*: edzés videó tár

*Hosszabb és rövidebb edzés videók*: edzés videó tár

*Kedvenc saláta receptjeim*: recept-tár

*10 rapid recept elfoglalt nőknek:* recept-tár

**Jelmagyarázat:**

Halvány kék: egészséges reggelik: receptek a Zárt Klubban! Elkészítés: 2-10 perc

Citromsárga: meleg ebéd, elkészítés 20-40 perc, 2 adagot készíts, 1-et dobozolj! Recept a Zárt Klubban elérhető!

Kék: totálisan egyszerű, alacsony CH tartalmú vacsik!

Fehér: semmilyen előkészületet nem kíván, mert maradék kaja vagy böjtös este.

**Edzések:**

A halvány és a sötét narancs színű (könnyű és nehéz) edzéseket megtalálod az edzés videó tárban a Zárt Térben!

A pihenő napokon (nincs szín) pihenj, persze lehetsz aktív, de edzés jeleggel nem kell mozognod!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Halál egyszerű reggelik** | **Ebéd (Főzés 4 naponta 30 perc)** | **Pofonegyszerű vacsorák magas fehérje tartalommal!** | **Összesen ch** | **Alvás** | **Edzés** | **2 legjobb dolog a napban** |
|  | Válogass az „Egészséges reggelik” gyűjteményből, de ha extrém eredményre vágysz, akkor csak délelőtt 10:00 és 18:00 vigyél be kalóriatartalmú ételeket! (Előtte pl. gyógyteát, kávét üresen, vizet vihetsz be, ez az úgynevezett IKÉ módszer, lásd az anyagok közt!) | 1. főzés: Tabolueh citromos csirkével  | Nézd meg a Zárt Klubban a program részletes vacsora listáját, receptekkel, böjtnapokkal! ☺ | Mindennap igyekezz 90-130 gr CH között maradni (ez 1000-1500 kal között lesz nagyjából / nap).  | Minden éjszaka igyekezz 7 órát aludni, lehetőleg azonos időben kelve és fekve.  | 20-30 perces edzés  |  |
|  | Szendvics: 2 csirkemell sonka, jégsaláta levél | 20-30 perces edzés |  |
|  | Első napi maradék | 40-60 perces edzés  |  |
|  | Avokádó saláta | PIHENŐ |  |
|  | 2. főzés: Tortilla tekercs csirke salátával | 20-30 perces edzés |  |
|  | 3 főtt tojás + 2 abonett. Paradicsom  | 20-30 perces edzés |  |
|  | Második főzésből maradék | 40-60 perces edzés |  |
|  | Szardíniás cézár saláta  | PIHENŐ |  |
|  | 3. főzés: Amerikai mogyorós csirkemell | 20-30 perces edzés |  |
|  | Szendvics rozstöret kenyérből: pulykamell sonka, paprika szeletek, vegán majonéz | 20-30 perces edzés |  |
|  | Harmadik főzésből maradék | 40-60 perces edzés |  |
|  | Fetás brokkoli saláta | PIHENŐ |  |
|  | 4. főzés: Tonhalas rizs-saláta | 20-30 perces edzés |  |
|  | Pufi rizs kefirrel és csirkemell sonkával  | 20-30 perces edzés |  |
|  | Negyedik főzésből maradék  | 40-60 perces edzés |  |
|  | Bulgur saláta | PIHENŐ |  |
|  | 5. főzés: Mozarellás rakott karfiol | 20-30 perces edzés |  |
|  | Hal grillezve, csészényi barna rizs | 20-30 perces edzés |  |
|  | Ötödik főzésből maradék  | 40-60 perces edzés |  |
|  | Rendelhetsz!! ☺ | PIHENŐ |  |